

Tarieven

Fit Zwanger per keer	€ 7,60
Baby- en Peuterzwemmen per les	€ 7,60
Baby- en Peuterzwemmen 10-baden kaart	€ 68,40*

*Dit tarief is exclusief € 5,80 aankoop magneetkaart

*De 10-lessenkaarten zijn vanaf aankoopdatum 11 weken geldig.

Dagen en tijden

Fit Zwanger	Tijden	
Dinsdag	20.00 - 21.00	
Woensdag	09.00 - 10.00	
Baby- en Peuterzwemmen	Tijden	Leeftijd
Dinsdag	09.00 - 09.30	1-2 jaar
	09.30 - 10.00	2-3 jaar
	10.15 - 10.45	3-4 jaar
	10.45 - 11.15	0-1 jaar
	19.00 - 19.30	tot 1 jaar
Woensdag	09.00 - 09.30	1-2 jaar
	10.15 - 10.45	2-3 jaar
	10.45 - 11.15	3-4 jaar
	11.15 - 11.45	0-1 jaar

Contactgegevens

Sport- en Recreatiecentrum De Brake
Oosteinderweg 19
8072 ZN Nunspeet



0341 - 25 69 54 (receptie zwembad)



info@sportbedrijfnunspeet.nl



www.sportbedrijfnunspeet.nl



Fit Zwanger Baby- en Peuterzwemmen

In het zwembad zijn verschillende momenten waarop ouders samen met hun kind of kinderen kunnen genieten in het water. Of het nu gaat om zwangerschap, speciale lessen voor baby's, peuters/kleuters of het daadwerkelijk leren zwemmen volgens het Zwem ABC. Het kan allemaal in 'De Brake'. En natuurlijk ben je ook van harte welkom tijdens het recreatief zwemmen.

Het doel van baby- en peuterzwemmen:

- Leren omgaan met de weerstand van het water.
- Stimuleren van allerlei bewegingsvormen.
- Door spel en oefening plezier hebben in het water.
- Het voorbereiden op het leren zwemmen.

Tijdens het baby- en peuterzwemmen bieden wij:

- Een mooi recreatiebad met voldoende ruimte.
- Watertemperatuur van 31 graden.
- Uit- en aankleedtafels en boxen.
- Deskundige begeleiding van een zwemonderwijzer(es).

Fit Zwanger

Als je zwanger bent, wil je natuurlijk genieten van elk bijzonder moment. De eerste maanden kun je vaak zonder problemen nog van alles doen, maar vanaf een maand of vijf begint je lichaam flink te veranderen.

Als je buik in omvang begint toe te nemen zijn veel bewegingen vaak minder prettig. In het water kun je echter vrijwel alle bewegingen probleemloos maken. Dit heeft te maken met de opwaartse kracht van het water. Je voelt je bijna gewichtsloos. En juist dat heeft een heerlijk ontspannende uitwerking op je lichaam.

Fit Zwanger wordt gegeven in heerlijk warm water (31 graden). Er zijn allerlei oefeningen waardoor je heerlijk ontspannen thuiskomt en waar je tevens wat aan hebt tijdens de bevalling. Samen met anderen kun je, als je dat wilt, na de les nog allerlei ervaringen uitwisselen onder het genot van een kopje koffie of thee.



Baby- en Peuterzwemmen

Baby's, peuters en kleuters vinden het water geweldig. Het zwemmen gebeurt in lekker warm water (31 graden). Het plezier hebben in water staat centraal. Onder deskundige begeleiding worden allerlei vaardigheden geleerd met kind en ouder. Dit gebeurt op speelse wijze. Er worden liedjes gezongen en waterspelletjes gedaan. Al naar gelang de leeftijd wordt er meer van de kleintjes verwacht, dit gebeurt uiteraard nooit onder dwang. Voor de baby's/peuters zijn er drie diploma's te behalen die aansluiten op hun niveau.

- Wanneer je een 10-lessenkaart voor Baby- en Peuterzwemmen aanschafft, dan mag je kind onder begeleiding van een betalende volwassene en op vertoon van zijn/haar leskaart met foto, gratis recreatief zwemmen (ook in het weekend en in de vakanties).
- Wanneer je kind baby- en peuterzwemmen bij ons heeft gevolgd en 4 jaar is geworden, dan kan hij/zij meteen doorstromen in de zwemlessen voor het Zwem-ABC.